



عنوان:

راهنمای نو توانی برای بیماران

بعد از عمل جراحی

تعویض کامل مفصل زانو





مقدمه

تمرین های ورزشی منظم و مداوم به منظور **احیای قدرت و حرکت زانو و بازگشت تدریجی به فعالیت روزانه قبلی** از مهمترین اهداف ما در باز توانی شما بعد از عمل ت ک ر (T K R) می باشد. معمولاً پزشک ارتوپد شما و یا فیزیوتراپیست توصیه می کنند که روزانه **۲۰-۳۰ دقیقه دو یا سه بار در روز این تمرینات را بطور مرتب انجام دهید.**

راهنمای تمرین های ورزشی زیر می تواند در درک شما از هدف توانبخشی بعد از عمل مثرم

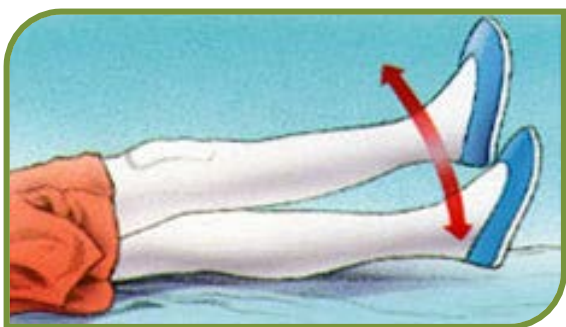
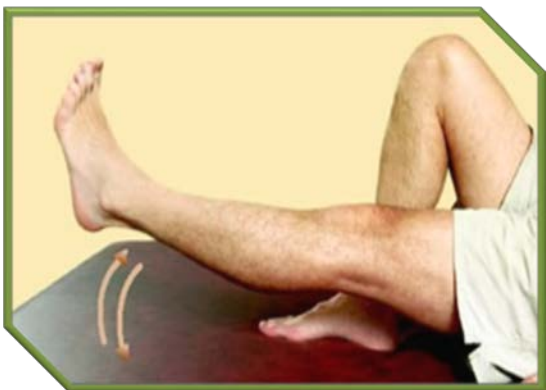
ثمر باشد. البته این تمرین ها باید در ابتدا زیر نظر جراح شما و یا فیزیو تراپیست آشنا به توانبخشی بعد از عمل ت.ک. رانجام شود.

تمرین های زود رس بعد از عمل:

این تمرین ها باید بمحض اینکه توانایی انجام آن را دارید شروع شود. گاهی ما توصیه می کنیم به محض از بین رفتن اثرات داروهای بیهوشی در اتاق بهبودی (ریکاوری) شروع شود. ممکن است در ابتدا احساس ناراحتی کنید ولی باید بدانید این ورزش ها در بهبودی شما و همچنین کاستن درد نقش اساسی دارد.

۱- تمرینات چهار سر زانو:

عضلات رویی ران را منقبض کرده سعی در صاف کردن زانو کنید و ۶ ثانیه نگهدارید. این حرکت را ده بار در فواصل دو دقیقه ای انجام دهید و سپس یک دقیقه استراحت کنید و مجدداً حرکت را تکرار کرده تا زمانی که در رانتان احساس خستگی کنید.



2- بلند کردن کردن ساق بطور مستقیم:

در حالت دراز کش عضلات ران را سفت کرده در حالیکه زانو را کاملاً صاف نگه داشته اید ساق را از زمین باندازه ۱۰ سانت بلند کنید و بمدت ۱۰ ثانیه بالا نگه دارید. این حرکت را تا زمانی که در ران احساس خستگی کنید ادامه دهید. این حرکت را در حالت نشسته نیز می توان انجام داد

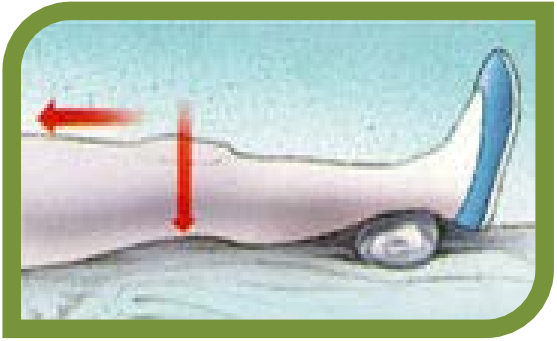
۳- پمپ زدن با مچ پا:

پای خود را بطور متوازن بالا و پائین دهید. مانند اینکه می خواهید روی پدال گاز ماشین فشار دهید. این حرکت را برای دو تا سه دقیقه دو تا سه بار در ساعت از همان اتاق بهبودی شروع کنید. این تمرین در کاهش ورم ساق پا موثر است.



۴- تمرین صاف کردن زانو:

یک رول حوله ای کوچک زیر ساق قبل از پاشنه قرار دهید، بطوریکه پاشنه با تشک تماس نداشته باشد. حال سعی می کنید که پشت زانو را با صاف کردن زانو با تشک تماس بگیرد. مدت ۶ ثانیه زانو را در این وضعیت صاف شده نگهدارید.



۵- خم کردن زانو با تکیه به تخت:

زانو را تا حد ممکن با سراندان پای خود روی تشک خم می کنید. زانو را در حد اکثر خمش بمدت ۶ ثانیه نگاه می دارید.

این کار تا زمانی که احساس خستگی در ساق پیدا کنید تکرار نمائید. و یا تا زمانی که زانو به حداکثر خم شدن برسد.



6- خم کردن زانو با تکیه در نشستن:

در حالیکه لبه تخت نشسته اید و ران تکیه کامل روی تشک دارد پای سمت عمل نشده را پشت انتهای ساق سمت عمل شده قرار دهید. حال زانو عمل شده را تا حد ممکن خم کنید و زانوی خود را در همین وضعیت خمیده ۶ ثانیه نگه دارید. این تمرین را چند بار انجام دهید تا در ساق احساس خستگی کنید و یا خمش زانو به حد اکثر خود برسد.



7- خم کردن زانو در وضعیت نشسته بدون تکیه

گاه

در حالیکه در لبه تخت نشسته اید و ران کاملاً روی تشک تکیه دارد. زانو را تا حد ممکن خم کنید بطوری که کف پا روی زمین قرار گیرد. حال قسمت بالا تنه را خم کنید تا خمش زانو بیشتر

شود. بمدت ۶ ثانیه زانو را در این وضعیت نگهدارید
و سپس زانو را کاملاً صاف کنید.



این حرکت را تا احساس خستگی در ساق انجام
دهید و یا تا زمانیکه به حداکثر خم شدن زانو دست
پیدا کردید.

فعالیت های اولیه:

کمی بعد از عمل با حضور پزشک معالج ، شما
شروع به راه رفتن در محوطه اتاق یا بخش می
کنید. این فعالیت به باز توانی شما کمک بسیاری می
کند و در قوی شدن عضلات زانو بسیار مفید است.

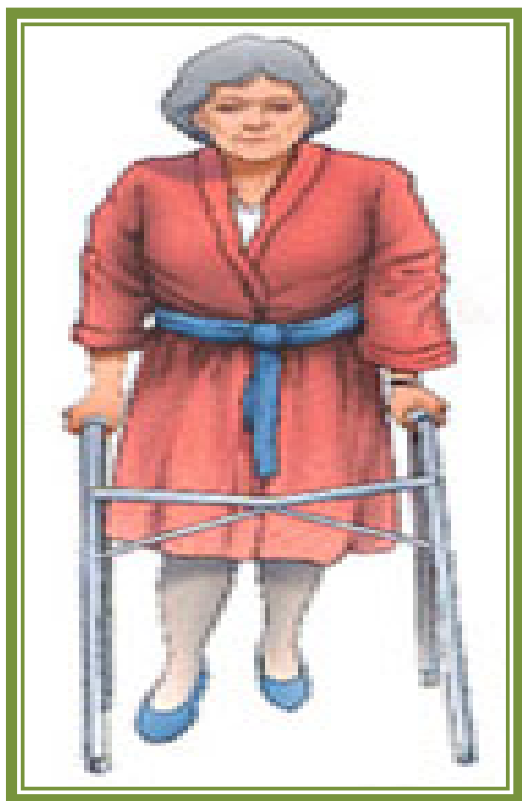
۱- راه رفتن:

درست راه رفتن بهترین راه در بازگشت بهبودی
زانوی عمل شده شما می باشد. در آغاز با واکر

وچوب زیر بغل راه رفتن را شروع می کنید. جراح یا فیزیو تراپ شما را در این که چقدر وزن روی پاهایتان بگذارید راهنمایی خواهد کرد.

خیلی راحت بایستید، بدن را صاف نگه دارید در حالیکه وزنتان را متوازن روی واکر یا چوب زیر بغل تقسیم می کنید،

ابتدا واکر را کوتاه به جلو حرکت می دهید و سپس خود را در حالیکه زانوی عمل شده راست نگه داشته اید به سمت واکر حرکت می دهید طوری باید به جلو حرکت کنید که ابتدا پاشنه با زمین تماس بگیرد. همین طور بدن به جلو حرکت می کند زانو و مچ پا خم می شود و همزمان تمام کف پا روی زمین قرار می گیرد. همین طور که قدم اول برداشته شد انگشت های پا از زمین بلند می شود و زانو و خاصره خم می شود تا شما را به جلو بکشد و سپس برای قدم بعدی آماده می شوید. **به خاطر داشته باشید اول پاشنه با زمین تماس می گیرد و بعد کف پا روی زمین پهن می شود و در آخر انگشتان از زمین بلند می شود.**



باید سعی کنید تا حد ممکن موزون و نرم راه بروید. عجله نکنید و اندازه قدم خودتان را طوری تنظیم کنید که حرکت شما یک نواخت باشد با بهتر شدن وضعیت عضلات می توانید زمان بیشتری راه بروید و بتدریج وزن بیشتری روی پا های خود بیاورید. **استفاده از عصا در دست مقابل و راه رفتن بدون وسیله کمکی نتیجه کار است.**

زمانی می توانید از عصا و یا از یک چوب زیر بغل استفاده کنید که زانو قوی شده و بتوانید برای بیشتر از ۱۰ دقیقه راه بروید و قادر باشید وزنی روی واکر وارد نکنید (در حدود دو تا سه هفته بعد از عمل). عصا را باید در دست مقابل بگیرید و سعی کنید بهنگام راه رفتن لنگ نزنید و لنگر هم به سمت عمل شده نیاندازید.

۲- بالا رفتن و پائین آمدن از پله:

بالا رفتن و پائین آمدن از پله مستلزم قدرت و انعطاف پذیری اندام است. در آغاز نیاز به نرده کناری دارید و بیشتر از یک پله در هر قدم نمی توانید بر دارید. همیشه با زانوی خوبتان بالا بروید و با زانوی عمل شده پائین بیایید این را حفظ کنید (بالا با خوبه، پائین با بده) بهتر است تا مدتی برای پله از یک نفر کمک استفاده کنید. نباید سعی کنید از پله های بلند و خارج از استاندارد (حد اکثر ۱۸ سانت) استفاده کنید. و از نرده کناری استفاده کنید و بتدریج که قویتر شدید قادر خواهید بود از پله های بیشتری بالا بروید.



ورزشها و فعالیت های پیشرفته:

هنگامیکه شما توانستید بطور مستقل راه رفته و از چند پله بالا روید.می توانید فعالیت های بیشتری را شروع کنید. درد زانو شما قبل از عمل و درد و ورم بعد از عمل باعث ضعف زانوی شما شده است بهبودی کامل چندین ماه طول خواهد کشید.تمرین های بعدی کمک به بهبودی زودتر شما خواهد کرد.

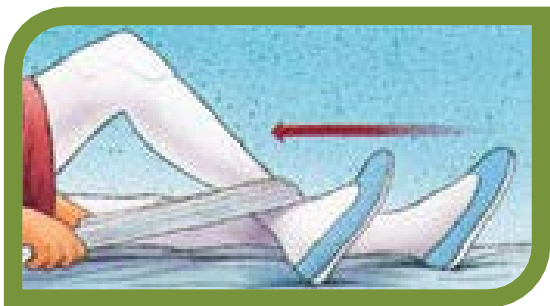
۱- خم کردن زانو در وضعیت ایستاده:

کاملاً صاف ایستاده و با استفاده از واکر تعادل خود را حفظ کنید. ران را بلند کنید و زانو را خم کرده تا حد اکثری که می توانید و برای ۶ ثانیه نگه دارید و بعد زانو را صاف کرده تا زمانی که احساس خستگی کنید



۲- خم کردن زانو با کمک:

به پشت دراز بکشید. یک حوله لوله شده را روی زانوی عمل شده قرار دهید و سپس آن را به سمت مچ پا سر دهید و سپس زانو را خم کرده و با ملایمت حوله را به طرف خود بکشید تا بیشتر خم شود و ۶ ثانیه نگهدارید و چند بار این تمرین تکرار کنید تا خسته شوید.



۳- تمرینات زانو با مقاومت:

با گذاشتن وزنه های سبک در اطراف مچ پا تمام تمرین های بالا را می توان انجام داد. این را ورزشهای در مقابل مقاومت می گویند و ۴-۶ هفته بعد از جراحی شروع می شود. ابتدا از وزنه نیم تا یک کیلو استفاده کنید و به تدریج به وزنه ها اضافه کنید تا قدرت عضلات باز گردد. (این مچ بند های با وزنه را از فروشگاه های ورزشی می توان تهیه کرد).

۴- دوچرخه ثابت:

دوچرخه ثابت بهترین تمرین برای نو توانی قدرت عضلات و دامنه حرکت زانو است. ابتدا باید اندازه زین دوچرخه را تنظیم کنید بطوری که وقتی روی زین می نشینید و زانو راصاف نگه می دارید کف پا به سطح پدال تماس مختصری بگیرد. ابتدا رو به عقب رکاب بزنید. و فقط هنگامی رو به جلو

شروع کنید که از رکاب زدن رو به عقب احساس ناراحتی نکرديد.



هر چه قدرت شما بهتر شود (هفته ۴-۶ بعد از عمل) تنش دوچرخه ثابت را بیشتر کنید. در آغاز دوچرخه ثابت ۱۰-۱۵ دقیقه دو بار در روز کفایت می کند و بتدریج آن را به ۲۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه و سه تا چهار بار در روز می رسانید. درد و تورم

بعد از این ورزشها ممکن است بوجود آید. برای ازبین بردن و ورم از کیسه یخ و یا سرمای مرطوب می توانید استفاده کنید این علائم بتدریج کاهش می یابد.

در صورت هر سوالی با پزشک خود تماس بگیرید و اقدام سر خود و یا نصایح سایر بیماران استفاده نکنید و در صورتی که میزان فعالیت شما قبل از عمل برای مدت طولانی محدود بوده است انجام بعضی از این حرکات ضرورت ندارد.

دکتر فریور لاهیجی متخصص ارتوپدی

با زانوی جدید خوش بگذرد

با آرزوی بهبودی برای شما

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر بهبود کیفیت

خیابان سمیه بین خیابان دکتر شریعتی و بهار

Somaye Street.Between Shariati & Bahar Ave. Tel:77601001-6